**Введение**

Применение самомассажа имеет давнюю историю. В древние времена люди использовали самомассаж при различных недугах, болях, ушибах и т. д.

О необходимости применения самомассажа при различных недугах, заболеваниях суставов писали еще Гиппократ, Герадикос, Авиценна и др.

Самомассаж применяют в рамках спортивного и лечебного массажа. Несомненно, что самомассаж имеет ограниченные возможности при различных заболеваниях в связи с отсутствием у больных специальных знаний и опыта. Самомассаж является дополнительной физической нагрузкой, которую следует принимать во внимание, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в пожилом возрасте, у ослабленных больных. В месте с тем профилактический самомассаж не требует помощи ассистентов или других лиц. Все процедуры выполняются самостоятельно. Техника приемов соответствует приемам лечебного, спортивного, точечного массажа, а также аппаратный вибромассаж.

**Противопоказания**

Общие противопоказания к самомассажу: острые лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивость, наличие гнойников на любом участке тела, кожные заболевания (экзема, фурункулез, лишаи, воспаление поверхностных лимфатических сосудов, кожная сыпь), повреждения или сильное раздражение кожи, воспаление и тромбоз вен, большие варикозные расширения.

Нельзя выполнять массаж в местах расположения родинок и различных опухолей.

Живот не рекомендуется массировать при грыже и во время менструации, а также сразу после приема пищи.

Если в лимфатических узлах (в области паха, подколенной ямке, подмышечной впадине) появилась припухлость, следует воздержаться от самомассажа и проконсультироваться у врача.

**Общие воздействия**

**Воздействие самомассажа на кожу**

Влияние самомассажа заключается в том, что с кожи удаляются отжившие клетки ее наружного слоя. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительных процессов сальных и потовых желез. Кроме того, улучшается кровообращение, питание кожи и заложенных в ней желез. Таким образом, значительно повышаются все процессы обмена в организме.

**Воздействие самомассажа на мышечную систему**

В мышцах находится множество кровеносных сосудов. Под влиянием самомассажа мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами, из нее быстрее выводятся продукты распада, легче образуется «энергия», за счет которой мышцы сокращаются и повышается их работоспособность.

Самомассаж способен в более короткое время восстановить работоспособность мышцы, утомленной физической работой.

**Воздействие самомассажа на суставы и связки**

Суставы и связочный аппарат приобретают большую подвижность и эластичность. При регулярном применении самомассажа объем движений в суставах может увеличиваться, что особенно важно при нарушении нормальной подвижности, ограничении движений в тазобедренном, плечевом и голеностопном суставах. Надо также учитывать, что в холодную погоду связочный аппарат более подвержен травмам, поэтому необходимо сознательно готовить его к нагрузкам с помощью самомассажа.

Самомассаж повышает прочность, выносливость связочного аппарата и является хорошей профилактикой травм и перегрузок.

**Воздействие самомассажа на кровеносную и лимфатическую системы**

Самомассаж вызывает более быстрый отток венозной крови и лимфы от различных органов, что в свою очередь способствует снабжению органов кислородом и питательными веществами, выводу из организма продуктов распада, ликвидации застоев и выпотов в суставах. Происходит перераспределение крови не только на массируемом участке, но и во всем теле.

**Воздействие на нервную систему**

Нервная система регулирует жизнедеятельность всего организма, объединяя все органы и системы, согласовывая их деятельность, обуславливая тем самым целостность организма.

Влияние самомассажа на нервную систему весьма разнообразно и зависит от применяемых массажных приемов, их продолжительности, сочетания, массируемого участка тела и т.д.

**Как делать самомассаж**

При **самомассаже** позу надо выбирать такую, чтобы она позволяла максимально расслабиться. Тело должно быть чистым, руки вымыты с мылом или протерты влажным полотенцем. Лучше проводить **самомассаж** в обнаженном виде или в чистом хлопчатобумажном белье. Чтобы легче было выполнять массажные приемы и предохранить кожу от излишнего раздражения, можно использовать присыпки и смазывающие вещества. С лечебной целью также можно употреблять различные мази и средства для растирания.

Но надо учитывать, что при проведении гигиенического самомассажа сухой массаж действует эффективнее, чем массаж с применением смазывающих веществ. Продолжительность сухого массажа области одного участка не должна превышать 2—3 мин.

При обильном волосяном покрове на коже **самомассаж** рекомендуется проводить с тальком или через чистое белье, например простыню.

**Правила самомассажа**

При освоении приемов **самомассажа** необходимо строго придерживаться следующих правил:

* Все движения выполняют по ходу лимфатических путей. Для этого руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы). Ноги массируют от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам). Спину массируют от позвоночника в стороны и от таза к шее. Поясницу и крестцовую область массируют по направлению к спине. Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам. Лимфатические узлы массировать нельзя!
* Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение.
* При нарушениях опорно-двигательного аппарата **самомассаж** следует начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава — с бедра), а затем только переходить непосредственно к массажу очага поражения.
* Продолжительность **самомассажа** зависит от задач — от 3 до 25 мин, что зависит от конкретного случая.
* Надо выбрать наиболее удобную позу, чтобы все мышцы массируемой области были расслаблены, т.е. принять так называемое среднее физиологическое положение, когда суставы конечностей согнуты под определенным углом. При **самомассаже** следует обходить поврежденные участки. Не забывайте, что лимфатические узлы массировать нельзя. Все движения выполняют по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, учитывая направление тока лимфы. При **самомассаже** можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию, оказывающие рассасывающее действие. Однако лучше выполнять самомассаж просто чистыми, теплыми руками.
* **Приемы самомассажа**
* В литературе, в руководствах по проведению самомассажа вы встретите множество приемов, но всем, кто занимается самомассажем, надо освоить лишь основные из них: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы и пассивные движения.
* **Приемы самомассажа - поглаживание**
* **Поглаживание** — самый распространенный прием самомассажа. Выполняют его ладонной поверхностью, причем четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывая его. Поглаживание можно проводить как одной рукой, так и двумя попеременно: одна следует за другой, как бы повторяя движение.
* **Приемы самомассажа - выжимание**
* **Выжимание** выполняют ребром ладони, установленной поперек массируемого участка, или кистью со стороны большого пальца, причем кисть устанавливают также поперек. Проводят такой самомассаж энергично, поэтому он воздействует не только на поверхность кожи, но и на более глубокие слои. Этот прием может применяться как при сухом самомассаже, так и в ванной, бане, с использованием мыла, крема, мазей.
* **Приемы самомассажа – разминание**
* **Разминание**(от глагола «мять») — это основной прием глубокой проработки мышечной системы, но разминания, особенно глубокие, оказывают стимулирующее влияние и на нервную систему. После интенсивной физической работы этот прием позволяет быстро восстановить тонус уставших мышц.
* Этот прием заставляет быстрее «бегать» кровь по сосудам, а значит, несет кислород к жизненно важным органам. В результате быстрее восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Исследования, на которые ссылается А.А. Бирюков, показали, что после разминания на предплечье, выполняемого ежедневно в течение 8 минут на протяжение одного месяца, сила кисти увеличивается на 1,2 кг. Другие приемы оказались менее эффективными.[[20]](file:///C:\\Users\\р\\Desktop\\Основы%20методики%20самомассажа.htm" \l "_edn20" \o ")
* Приемы разминания выполняют роль своеобразной пассивной гимнастики для мышц, связок и сосудов. Различают разминания – ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, продольное, кругообразное, щипцевидное и другие.
* Применяют следующие приемы разминания: ординарное (одной рукой), двойной гриф (одна кисть накладывается на другую для усиления ординарного разминания), двойное кольцевое (кисти рук устанавливаются поперек массируемой мышцы), продольное и подушечками пальцев. Первые четыре приема применяют только на крупных мышцах (бедро, икроножная мышца).
* Ординарное разминание — наиболее легкий прием: выпрямленными пальцами рук плотно обхватывают мышцу поперек, затем за счет сведения пальцев (большой стремится к четырем, а четыре — к большому) приподнимают ее и делают вращательные движения в сторону четырех пальцев, постепенно продвигаясь вверх. Движения должны быть плавными, без рывков, не причинять боли.
* Двойной гриф применяют на крупных и сильно развитых мышцах (икроножной, бедре). Этот прием оказывает глубокое воздействие на массируемый участок. Техника выполнения такая же, как и ординарного разминания, только одна рука является отягощением для другой.
* Двойное кольцевое разминание — очень важный прием в самомассаже. Мышцу плотно обхватывают двумя руками: четыре прямых пальца обеих рук с одной стороны массируемого участка, а большие пальцы — с другой (наружной). Затем обеими руками оттягивают, приподнимают мышцу кверху и производят движение, как при ординарном разминании, как бы передавая мышцу из одной руки в другую. Движения должны быть плавными, мягкими, без рывков и перекручивания мышцы.
* Продольное разминание выполняют только на мышцах бедра. Техника его очень проста: обе руки накладывают на массируемый участок так, чтобы одна была впереди другой, и, захватывая мышцу поочередно, разминают ее, постепенно перемещая руки вперед.
* Щипцеобразное разминание можно выполнять одной и двумя руками с отягощением. Четыре пальца массирующей руки сводят вокруг большого пальца (как бы щепоткой, как берут рассыпанную соль). Установив пальцы на массируемую мышцу, надавливают на нее, одновременно вращая кисти: правую — вправо, левую — влево, продвигаясь вперед. Прием следует выполнять от начала мышцы (сухожилия) медленно, не задерживаясь на одном и том же месте, чтобы не вызвать раздражения и неприятных ощущений.
* Разминание подушечкой большого пальца выполняют как на плоских, так и на крупных мышцах (бедре, плече). На массируемую мышцу накладывают кисть вдоль, большой палец слегка отводят, а четыре являются как бы опорой и скользят пассивно. Подушечкой большого пальца надавливают на мышцу, одновременно вращая в сторону указательного пальца, и так до конца массируемой мышцы.
* **Приемы самомассажа - потряхивание**
* **Потряхивание** непосредственно связано с разминанием и проводится после него. Прием способствует улучшению оттока лимфы, действует успокаивающе на нервную систему. Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Применяют на расслабленных мышцах: икроножной, бедра, плеча, на ягодицах. Потряхивание выполняют мизинцем и большим пальцем.
* **Приемы самомассажа - встряхивание**
* Встряхивание применяется только на конечностях после массирования руки или ноги. Физиологическое влияние аналогично потряхиванию. Встряхивание руки выполняют стоя или сидя. Надо наклониться в сторону отмассированной руки (она опущена вниз и висит плетью) и легкими вращательными движениями кисти встряхивать мышцы. Можно предварительно поднять обе руки над головой, сделать вдох, а при выдохе опустить их вниз, одновременно встряхивая ими. При встряхивании мышц ноги центр тяжести переносят на другую ногу, освободив ту, на которой проводился массаж, отрывают стопу этой ноги от пола и потряхивают ею, поворачивая то в одну, то в другую сторону.
* **Приемы самомассажа - растирание**
* При самомассаже используют, конечно, и **растирание**. Растирают суставы, сухожилия, пятки, подошвы, бедра. При помощи растирания можно усилить местное кровообращение, согреть ткань, ускорить рассасывание затвердений, добиться пластичности связочного аппарата, улучшения его подвижности и повышения работоспособности. Хороший эффект дает растирание при остеохондрозе позвоночника.
* Растирание заключается в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях. Прием способствует растяжению спаек, рубцов, рассасыванию и удалению отложений в тканях, благоприятно действует при невритах, невралгиях, повреждениях суставов.
* Техника исполнения включает те же виды действий, что и при поглаживании, с добавлением еще некоторых: граблеобразные, гребнеобразные, щипцеобразные, штрихование, строгание, пиление, пересекание.
* По типу первые три напоминают одноименные типы поглаживания, но в отличие от последнего кожа массируемого участка смещается вместе с массирующей кистью. При штриховании действуют подушечками пальцев разогнутой ладони, как бы нанося штрихи на подкожные структуры под углом 30 градусов. Но сама кожа при этом не сдвигается. При строгании ладонь также разогнута; пальцы короткими поступательными движениями вначале надавливают на массируемый участок, а затем как бы «всплывают» над кожей, слегка смещая ее по ходу движения ладони.
* Пиление выполняется одним или сразу двумя наружными ребрами ладони. Между ними на коже появляется валик, который перемещается под воздействием двух ладоней. Пересекание также выполняется двумя ладонями, но воздействие на кожу осуществляется участками ладоней между большим и указательным пальцами. Ладони обращены друг к другу тыльными поверхностями
* Приемы самомассажа - ударные приемы
* **Ударные приемы** при самомассаже вызывают усиленный приток крови к массируемому участку, раздражают мышечные волокна, усиливая их сокращения. Будучи мощным механическим раздражителем, ударные приемы тонизирующе влияют на нервную систему. Ударные приемы выполняют на предельно расслабленных мышцах.
* Поколачивание при самомассаже проводят кистью, пальцы слегка сжаты в кулак. Удар наносят со стороны мизинца. При похлопывании кисть обращена пальцами вниз к массируемому участку. Удар наносят пальцами, сжатыми в кулак. Ударные приемы проводят ритмично, с частотой приблизительно 3 удара в 1 сек.
* Из всего разнообразия приемов самомассажа выберите те, которые подходят вам лично, выполняются легко, те, от которых вы получаете и пользу и удовольствие.
* **Приемы самомассажа -Поглаживание** – приём, которым начинают и заканчивают процедуру. Оно выполняется ладонью или двумя (в зависимости от того, какой участок тела массируется); ладони действуют попеременно. При этом четыре пальца соединены, а большой отводится для того, чтобы охватить бόльшую поверхность. Массирующие руки скользят по коже, но не сдвигают ее.
* Поглаживание может быть плоскостным и обхватывающим. В зависимости от степени давления на тело – поверхностным (щадящий прием) или глубоким (более интенсивный прием). Поглаживание осуществляется прямолинейно или кругообразно.
* Движения рук могут быть синхронными или попеременными, непрерывными или в виде прерывистых, скачкообразных пассов. Применяется и комбинированное поглаживание. Его выполняют двумя руками: одна действует прямолинейно, другая спиралеобразно.
* Поверхностное поглаживание успокаивает. Применяют его для снижения повышенного тонуса мышц, нервной возбудимости, улучшения лимфо- и кровообращения. Глубокое и прерывисто исполняемое поглаживание – возбуждает, тонизирует, его используют после снятия, например, гипсовой повязки, при ограничении или отсутствии движений в суставах.
* Гольдин, Мойсюк, Закидышева особо отмечают пользу глубокого поглаживания для участков с избыточным отложением жира.[[19]](file:///C:\\Users\\р\\Desktop\\Основы%20методики%20самомассажа.htm" \l "_edn19" \o ") В целом поглаживание действует обезболивающе и рассасывающе.
* Разновидности поглаживания следующие: щипкообразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное, глажение. Эти же разновидности применяются и при использовании других приемов массажа и самомассажа.
* Поглаживанием начинается и заканчивается сеанс самомассажа. Наиболее часто данный прием применяется в гигиенической и спортивной практике.
* **Приемы самомассажа -Вибрация** – наиболее сложный прием самомассажа. Движения, передаваемые при вибрации, распространяются за пределы массируемой области. Прием активизирует кровообращение, восстановительные процессы в тканях, стимулирует обмен веществ, оказывает болеутоляющее действие. Различают непрерывистую и прерывистую вибрацию. Манипуляции ладонью передают различные колебательные движения массируемому участку тела.
* Непрерывистая вибрация выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев, одной или обеими руками. Прерывистую выполняют как кончиками пальцев, так и тыльной стороной ладони путем нанесения следующих друг за другом прерывистых вибраций.
* Применение основных и вспомогательных приемов классического самомассажа обусловлено спецификой и анатомическими особенностями, а также функциональным состоянием тканей массируемой области. Вспомогательными приемами при разминании являются, в частности, сдвигание и растяжение, применяемое при рубцах, спайках, мышечных контрактурах (ограничении или отсутствии движений вследствие постоянного сокращения мышцы или группы мышц). Сочетание основных и вспомогательных приемов позволяет достичь наибольшего терапевтического эффекта.

**Самомассаж лица**

**Массаж лица** способствует дыханию кожи и обмену веществ, улучшает кровообращение, препятствует застою крови, очищает кожу от скопления роговых чешуек. Массаж помогает дольше сохранить молодое лицо, предотвратить увядание кожи. Систематическим самомассажем можно уменьшить большие отложения жира на щеках. В этом случае массаж является самым действенным средством.

**Массаж лица** состоит из отдельных приемов (движений), которые меняются в зависимости от схемы массажа. Массаж лица включает в себя такие приемы, как разминание, поглаживание, поколачивание, растирание, вибрация. Рекомендуется проводить массаж курсом, включающим 15—20 сеансов, продолжительность каждого 15 минут. Процедуры следует проводить через день, можно 3—4 раза в месяц. Курс массажа можно проводить 2—3 раза в год.

Массировать лицо надо двумя руками, не прикасаясь к ресницам, не следует задевать нос или уши. Массаж надо делать очень осторожно, чтобы вместо пользы не нанести вред. Делают массаж маслом или жирным кремом, но не питательным (он делает кожу вязкой и липкой). После нанесения на лицо крема сделайте несколько успокаивающих поглаживаний от середины лба к вискам. Затем 3—4 раза проведите поглаживание лба от правого виска к левому и наоборот. Столько же раз можно провести указательным и средним пальцами по носу, начиная от середины переносицы к кончику носа. Приложив средние пальцы под нижней губой, от середины подбородочной впадины проведите вокруг рта несколько полукругов до соприкосновения пальцев над верхней губой. Подбородок массируют очень легкими движениями снизу вверх.

Но все-таки в домашних условиях лучше ограничиться легкими похлопываниями кожи лица кончиками пальцев. **Массаж лица** целесообразно делать два раза в неделю.

**Массаж лица** преследует не только косметические цели. Здоровая, упругая кожа обеспечивает лучший обмен веществ. Но надо быть осторожным, потому что **массаж лица** приносит пользу лишь тогда, когда он делается умело, с учетом анатомического строения кожи.

Места наименьшего растяжения кожи называются кожными, или массажными, линиями. На подбородке они идут от середины подбородка по нижней челюсти в направлении к ушным мочкам. На щеках массажная линия идет от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа — к верхней части ушной раковины. Вокруг глаза массажная линия идет от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, в обратном направлении — от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу. На лбу массажные линии идут от середины лба к вискам. На носу они идут по спинке носа к его кончику и от спинки носа в стороны.

Лоб поглаживают третьим, четвертым и пятым пальцами от основания носа и надбровных дуг вверх к волосам (два-три раза) и от середины лба в стороны (три-четыре раза).

После этого можно переходить к наружным углам глаз. Третьим и четвертым пальцами (левой рукой на левом виске, правой — на правом) надавливают три-четыре раза, затем — в области «гусиных лапок». Теми же пальцами выполняют очень легкие поверхностные движения под глазами, по скуловой дуге до внутреннего угла глаза. Массаж вокруг глаз проводят осторожно, не допуская растягивания кожи. По верхнему веку движение начинают у внутреннего угла глаза, нежно проводя третьим и четвертым пальцами до наружного угла. Круговые движения вокруг глаза не рекомендуются.

Чтобы с годами не обвисли щеки, ежедневно сильно постукивайте по ним пальцами от подбородка к глазам. Наметившиеся складки у рта можно смягчить с помощью давящего массажа, который выполняют одним-двумя пальцами.

**Водный самомассаже**

Можно делать самомассаж с помощью воды. Этот вид самомассажа осуществляется струей воды при помощи особого наконечника или гибкого шланга. Наконечники изготовляются из пластмассы. Они предназначены для того, чтобы разбрызгивать воду. Если открыть выходное отверстие, то вода выбрасывается в виде круглой компактной струи, если закрыть — в виде дождя.

Водный самомассаж производят круговыми движениями по всему телу. Аккуратно нужно массировать лицо и шею.

Массажные линии на лице: от носа к вискам, от подбородка к ушам. Очень осторожно следует массировать кожу вокруг глаз, используя только дождевую струю. Переднюю поверхность шеи следует массировать сверху вниз дождевой или веерообразной струей, а при полном лице или двойном подбородке — лучше компактной.

Другая разновидность водного самомассажа — это поглаживание и растирание тела во время ванны, купания и душа. Массировать при этом можно руками или щеткой. Данный вид массажа вызывает покраснение кожи, которое тем сильнее, чем ниже температура воды и чем больше ее напор. Данный массаж осуществляется струей воды, направленной на тело с той или иной силой («душ Шарко»). Действие душа основано не только на давлении струи, но и на температуре воды. Чем выше температура и чем сильнее давление, тем сильнее действие душа.

Дома для водного массажа удобно пользоваться гибким шлангом. Сначала следует помассировать поочередно ноги, медленно направляя струю воды снизу вверх. Затем живот, который нужно массировать по кругу справа налево. Далее туловище — вдоль, грудные железы — круговыми движениями, а шею — массирующими движениями вверх и вниз.

Если у вас есть такая возможность, то делайте массаж разнообразным, и с помощью вибромассажера и с помощью воды.

**Лечебный самомассаж**

Самомассаж — путь к выздоровлению! Но прежде чем приступить к лечебному самомассажу, необходимо проконсультироваться с врачом.

**Лечебный самомассаж** применяют при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, вывихах, растяжениях, радикулите, подагре, переломах, кровоизлияниях в суставы, мышечной атрофии.

**Самомассаж при ушибах, растяжениях, вывихах**  
Когда массаж показан как лечебное средство, к нему следует приступать как можно скорее — на второй-третий день после травмы. Вначале массаж выполняют выше места ушиба или перелома. Например, при растяжении сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава массируют икроножную мышцу и остальные мышцы голени, а при повреждении коленного сустава — бедро. Фактически это отсасывающий массаж. Его проводят два раза в день по 4—7 мин, постепенно увеличивая время массажа до 10—12 мин. Применяют поглаживание, выжимание, разминание.

После двух-трех дней приступают к массажу травмированного участка. Вначале массируют вышележащий участок, затем переходят на больное место. Начинают с поглаживания и легких растираний, постепенно переходя на более глубокий массаж. Применяют растирания прямолинейные, кругообразные и с отягощением. Все приемы чередуют с активными и пассивными движениями.

**Самомассаж при гипертонической болезни**  
Перед самомассажем при гипертонической болезни рекомендуются тепловые процедуры: теплая водяная или воздушная ванна, парафин. При сильной головной боли и повышении артериального давления рекомендуется самомассаж головы, передней поверхности грудной клетки до сосковой линии, а также верхней части спины, шеи и живота.  
Применяют следующие приемы: поглаживание, разминание, растирание. Общая продолжительность самомассажа — 15 мин. Благотворное влияние оказывает самомассаж «воротниковой» зоны: массируют шею, затылок, область надплечий, лопатки и верхнюю часть груди. Движения должны быть легкими, особенно на задней поверхности шеи, чтобы не вызвать головную боль.

**Самомассаж при пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе**  
В этом случае самомассаж необходим даже при соблюдении постельного режима. При острых болях хороший эффект дает тепло, согревающие составы и мази. Но если тепло вызывает усиление боли, следует несколько дней воздержаться от применения тепловых процедур. После этого приступают к самомассажу в области поясницы, крестца, ягодиц и задней поверхности бедра. Вначале в течение 3—5 мин выполняют легкий массаж, не вызывающий боли. Затем постепенно переходят на более интенсивный и увеличивают его продолжительность до 5—10 мин.  
Используют такие приемы: поглаживание, растирание основанием и тыльной стороной ладони, подушечками четырех пальцев, разминание. На всех этапах лечения необходима лечебная гимнастика. Лечебные возможности самомассажа ограничены, поэтому мы поговорим о возможностях лечебного массажа, который более эффективен.